

Alcune chiavi per predisporre *i bambini* al consumo della frutta



La spremuta di
frutta fresca
nel Programma
Scolastico del
Consumo di Frutta,
Verdura e Latte
nelle Scuole

Indice

Il consumo della frutta nei bambini	—	1
La Spremuta d'arancia, uno stimolo per il consumo della frutta nei bambini	—	2
Tabella comparativa tra un succo di frutta fresca e altre bevande o snack	—	3
Zumex ti rende le cose più facili: un servizio di succo naturale nella mensa scolastica	—	4
Le nostre soluzioni per le scuole	—	5
Testimonianze ed esempi	—	6

Il consumo della frutta nei bambini

A

Dati del consumo della frutta nei bambini

Da uno studio di [Eurostat](#) emerge che in Italia il 23% della popolazione non consuma regolarmente né frutta né verdura e solo l'11,9% sostiene di consumare le 5 porzioni quotidiane raccomandate dagli esperti.

- Se ci soffermiamo sulla popolazione infantile, secondo gli ultimi dati dell' [Istituto nazionale di statistica \(ISTAT\)](#), un 62 % dei minori di 17 anni non supera le 3 porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Di fronte a un panorama di questo tipo, seguendo le raccomandazioni della OMS, la FAO e altri organismi di riferimento a livello internazionale, l'Amministrazione Pubblica sta cercando alcune

strategie per predisporre i bambini al consumo di frutta e verdura incoraggiando iniziative da introdurre nei centri scolastici di tutto il mondo.



- Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



B Sostegno istituzionale in Italia

Il Governo Italiano ha sviluppato il programma [Frutta e Verdura Nelle Scuole](#) con l'obiettivo di spingere i bambini da 6 a 11 anni a consumare più prodotti ortofrutticoli e di fargli capire i benefici di un'[alimentazione più sana](#).

Il programma, promosso dall'Unione Europea, è coordinato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali e svolto in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione,

dell'Università e della Ricerca, il Ministero della Salute, Agea, le Regioni e Province autonome di Trento e Bolzano.

A titolo informativo, tutto il quadro legislativo di questa strategia a livello europeo è contenuto nel [Regolamento \(UE\) 2016/791](#) del Parlamento Europeo e del Consiglio, nel [Regolamento \(UE\) 2016/795](#) del Consiglio, nel [Regolamento Delegato \(UE\) 2017/40](#) della Commissione e nel [Regolamento di Esecuzione \(UE\) 2017/39](#) della Commissione.

“

Il 23% della popolazione non consuma regolarmente né frutta né verdura e solo l'11,9% sostiene di consumare le 5 porzioni quotidiane raccomandate dagli esperti.

”

— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



1 succo al giorno



— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

La Spremuta d'arancia, uno stimolo per il consumo della frutta nei bambini



— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

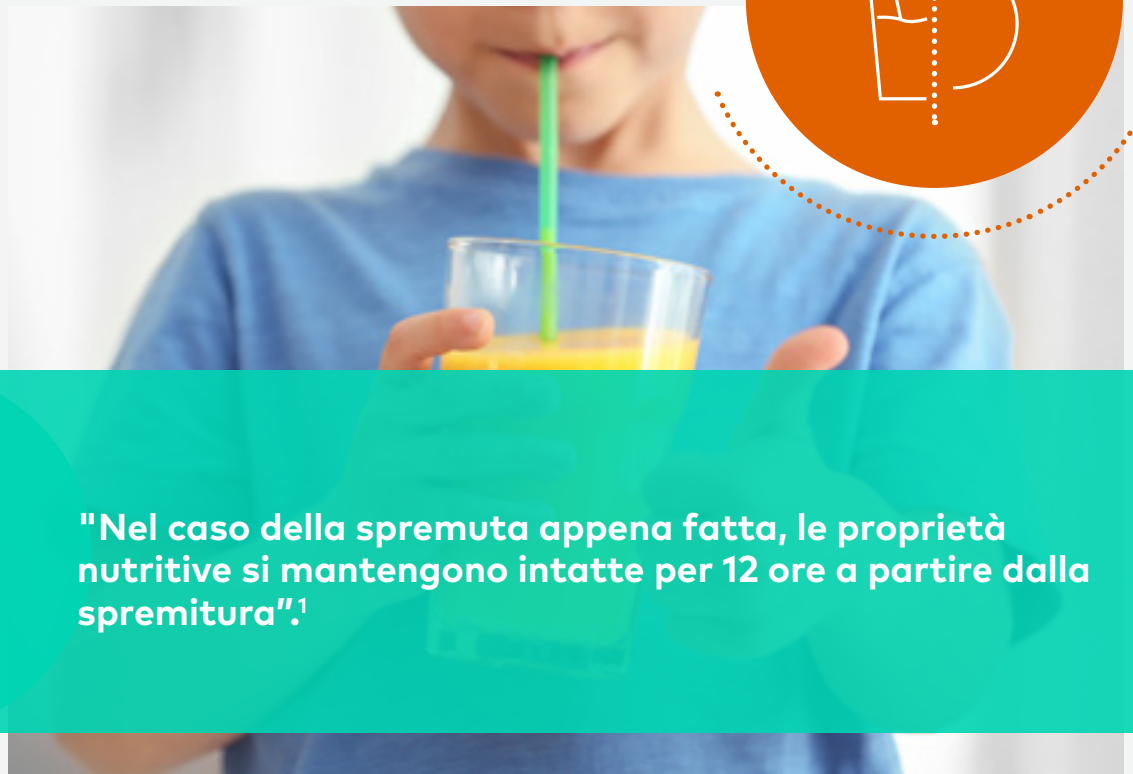


Benefici del succo d'arancia.

Si perdono le vitamine nelle spremute?

È un dubbio molto diffuso tra i genitori. I nutrienti presenti nei succhi di frutta provengono direttamente dalla frutta spremuta. È stato dimostrato che non c'è nessuna differenza significativa tra i livelli di micronutrienti contenuti nelle spremute come la vitamina A, l'acido folico, la Vitamina C, il magnesio, il fosforo, il calcio e il potassio, e le due arance dalle quali

provengono. Soltanto la quantità di fibre è inferiore nelle spremute rispetto al frutto poiché una parte si perde eliminando la polpa dal succo durante il processo di spremitura.



12h.

"Nel caso della spremuta appena fatta, le proprietà nutritive si mantengono intatte per 12 ore a partire dalla spremitura".¹

— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

Un bicchiere di succo d'arancia al giorno aiuta a soddisfare le quantità di vitamina C raccomandate in bambini e adolescenti.



Una vitamina importante che consente all'organismo di utilizzare meglio il calcio e gli altri nutrienti necessari per formare le ossa, i denti, i globuli rossi o il collagene.



La spremuta d'arancia, infine, contiene anche altri nutrienti importanti come l'acido folico, il potassio (perfetto per il controllo della pressione arteriosa) e i fitonutrienti.³



Favorisce l'assorbimento del ferro; rafforza la nostra resistenza alle infezioni e agisce come antiossidante. La vitamina C, inoltre, contribuisce al metabolismo delle proteine.²

Per saperne di più:

**Di quanta
vitamina C
ha bisogno
un bambino o
adolescente?**

— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



Come predisporre i bambini al consumo della frutta?

Un'alimentazione corretta dei bambini non soltanto favorisce una crescita sana, ma migliora anche lo sviluppo cognitivo. **Molti bambini si rifiutano di mangiare frutta e verdura. Un modo semplice di integrare il consumo di frutta e verdure è preparando una spremuta al giorno di frutta 100% naturale.**

Alcuni studi scientifici affermano che questa abitudine potrebbe aiutare i bambini ad abituarsi al sapore della frutta e verdura, assicurando a lungo termine un contributo positivo per la loro salute.⁴



Ti può interessare:

L'alimentazione equilibrata dei bambini: guida pratica per i genitori

Insomma, bere una spremuta di frutta al giorno aiuta ad assumere la quantità minima di

400 grammi di frutta e verdura

che dobbiamo consumare quotidianamente secondo la OMS.

Un bicchiere di spremuta da **100 ml** soddisfa la quantità di vitamina C quotidiana raccomandata nei bambini da 4 a 13 anni.



Il **70%** della quantità di vitamina C quotidiana raccomandata negli adolescenti da 14 a 18 anni.

Il **5%** circa della quantità minima da 1600 a 2000 kcal quotidiane raccomandate in bambini in età scolare.⁵

— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

Tabella comparativa tra un succo di frutta fresca e altre bevande o snack

— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



Proprietà nutritive 100ml	Succo d'arancia appena spremuto	Succo confezionato con latte	Pan brioche al latte	Bevande zuccherate	Tavoletta di cioccolato	Patate fritte
Apporto energetico (Kcal - kJ/100g)	46 kcal / 193 kJ	38,5 / 159 kJ	354 kcal / 1490 kJ	41,8 kcal / 178 kJ	533 kcal / 2300 kJ ración 45 gr	168 kcal / 702 kJ
Vitamina C (mg/100g)	52,5	9	-	-	0,16	3,04
Zuccheri (mg/100g)	9,54	11	12,4	10,2	39,9	1,7
Grassi (mg/100g)	0,2	0,1	10,9	0,06	36,2	9,6
Fibre (mg/100g)	0,2	0,25	2,53	-	7,3	2,1
Calcio (mg/100g)	10,5	57,4	41,6	1,92	132	26
SodiO (mg/100g)	1,11	11,4	428	6,71	52,1	260
Potassio	200	68,4	142	2	582	390
Colesterolo (mg/100gr)	-	-	106	-	8,54	10,5
Proteine (mg/100g)	0,7	0,7	8,52	0,09	7,43	3,2
Idrati di Carbonio (mg/100g)	9,44	11,4	54,2	10,2	45,9	16,2
Ferro (mg/100g)	0,08	0,02	1	0,11	3,31	0,49

Fonte: ANSES (Agenzia Nazionale Francese per la Sicurezza Sanitaria, l'Alimentazione, l'Ambiente e il Lavoro) 2012. French Food Composition Table - Tabla Ciqual 2012. Disponibile [online](#) [Data consultazione: 28 giugno 2018]

Ti può interessare:

Come promuovere il consumo di frutta e verdura nelle scuole

— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

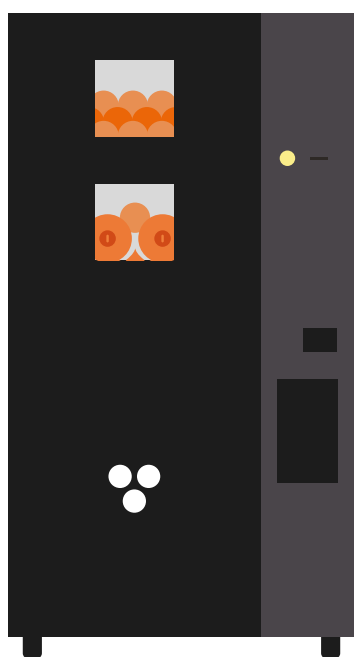
Zumex ti rende le cose più facili: un servizio di succo naturale nella mensa scolastica

- Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



Zumex propone un'esperienza di **spremuta in situ** con un servizio istantaneo di spremuta naturale per i bambini: **un piacere accessibile e nutriente per tutti.**

Le nostre soluzioni stimolano e facilitano il consumo delle spremute e della frutta tra gli studenti, con una tecnologia innovativa e adattata a tutte le necessità.



— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

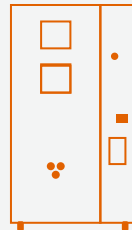


Quello che serve alla scuola?

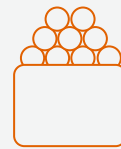
MACCHINE E FRUTTA



Macchina
Speed S +plus



Distributore
automatico



Arance

ACCESSORI



Caraffe
(5-15 units)*



Bicchieri usa e getta
Eco-Friendly

OGGETTI COMPLEMENTARI



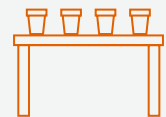
Cestino della
spazzatura accanto alla
macchina per spostare i
rifiuti in modo veloce.



Mobili trasportabili per i
cestini di arance.



Cestini per i bicchieri
riciclabili.



Tavolo ampio per
appoggiare i bicchieri
della spremuta.

POSIZIONAMENTO



Nella mensa,
nel cortile della
ricreazione, in una
zona di passaggio
tra l'uscita delle
classi e il ritorno
dopo la ricreazione...

Ti aiutiamo a scegliere la
posizione più idonea!

— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



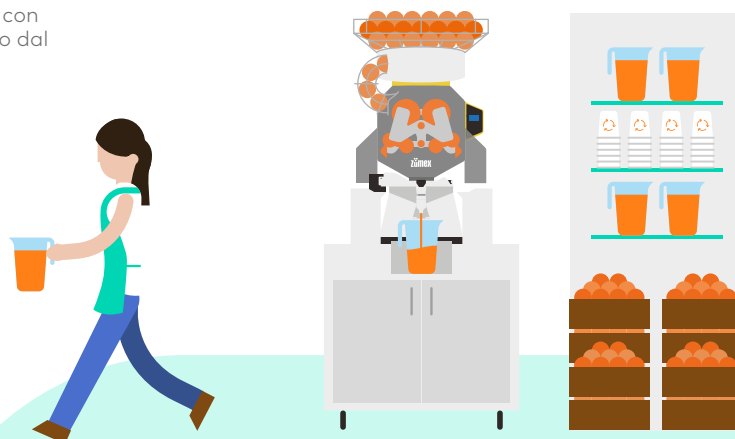
Sale comuni

Mensa e/o sale con l'accesso diretto dal cortile

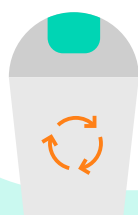
PERSONALE DI LAVORO
2 o 3 persone

PREPARAZIONE DELLA SPREMUTA

Zona di preparazione: Zona ventilata, con mobile di sostegno (caraffe / arance / bicchieri)



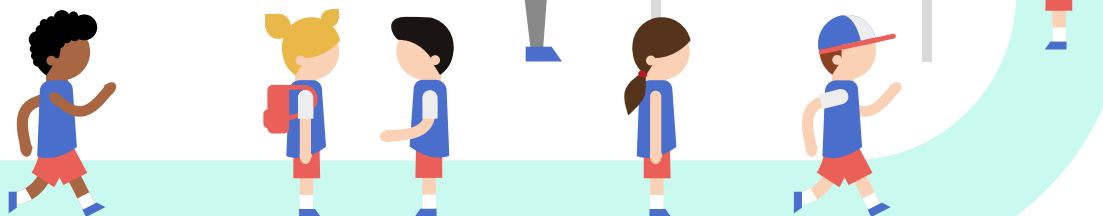
Cestino per il riciclaggio



RACCOLTA DELLA SPREMUTA



Area di servizio: porta succhi non accessibile ai bambini



ENTRATA DEI BAMBINI

— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



Per la corretta applicazione del concetto, Zumex offre qualche raccomandazione su:



.....

Formazione del personale sull'uso e la pulizia della macchina



.....

Avvio



.....

Materia prima: varietà di arance, calibro dei frutti, stagioni...



.....

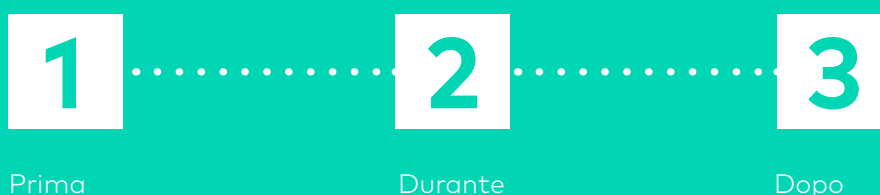
Posizionamento della macchina



.....

Disposizione di tutti gli accessori complementari

* Qual è la dinamica di lavoro?



Zumex ha partecipato, in collaborazione con la Generalitat Valenciana, alla diffusione del Programma Scolastico del Consumo di Frutta, Verdura e Latte nelle Scuole di diversi centri scolastici di Valencia. Frutto di questa esperienza, abbiamo creato una dinamica di lavoro per ottimizzare i tempi di raccolta e agevolare in questo modo il processo.

In base alle dimensioni del centro e alla quantità di succo richiesto, lavoriamo con diversi mezzi di servizi per cicli, in base ai corsi o alle età. Non viene tralasciato nessun particolare per assicurare a tutti i bambini di usufruire della quantità di succo settimanale prestabilita.

- Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

Funzionamento:

1 Prima della ricreazione/ pausa pranzo

Preparazione di sala, macchina, accessori e materia prima (15-20 minuti prima della ricreazione)



- Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

2

Durante la ricreazione/pausa pranzo

Coordinazione per spremere e dare la spremuta.

La spremuta si versa nelle caraffe per accelerare il processo. Si raccomanda di preparare i mobili dove appoggiare i cesti di arance.



- Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

3

Dopo la ricreazione/pausa pranzo

Rimozione dei rifiuti e pulizia completa della macchina.



— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



Vantaggi: Quali valori comunichiamo ai bambini?



Abitudine di incrementare il consumo della frutta



Apporto nutritivo per il bambino



Predisposizione a un'alimentazione sana: prodotti locali e più sani



Concetto pranzo healthy per tutti



Qualità della spremuta: piccola quantità di polpa, con una quantità ridotta di oli essenziali



Impatto sull'ambiente: bicchieri biodegradabili e snack non elaborati



5

zumex®
LIFE ESSENCE

— Alcune chiavi per
predisporre bambini al
consumo della frutta

Le nostre soluzioni per le scuole

- Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



Spremiagrumi professionale Serie Speed S +plus



Maggiori informazioni

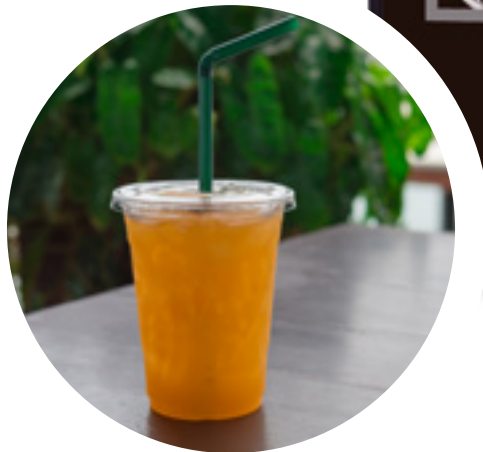


- Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



Distributore automatico di succo naturale

Maggiori informazioni



Consultare i metodi di
finanziamento

Testimonianze ed esempi

Le opinioni dei nostri clienti



Grazie a Zumex gli alunni della scuola possono bere un succo appena spremuto durante la ricreazione. È una grande soddisfazione per noi vedere che i bambini ci tengono alla loro alimentazione e sono contenti di questa sana abitudine.



Ignacio Clemente,
Coordinatore Pedagogico EIP S.J Calasanz (Valencia).



"La macchina funziona bene e tutti i bambini possono prendersi la loro spremuta".



María José Salcedo,
Preside della scuola Mestalla, Valencia.



Esempi nelle scuole



— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta



Altre scuole e università che si sono affidati alle soluzioni Zumex nel mondo



Tufts University, Medford, USA



Istituto le Rosey, Suiza



Università Cardenal Herrera CEU, Valencia

— Alcune chiavi per predisporre bambini al consumo della frutta

* Brand che hanno scelto Zumex



Desideri **maggiori informazioni** sulle nostre soluzioni e le possibilità di finanziamento?

Ti piacerebbe che la scuola dei tuoi figli promuovesse **una merenda e un pranzo più sano e nutriente?**

Contattaci

Riferimenti bibliografici

¹ Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Vol 18. Nº 2. (2014). RECOMENDACIONES DE MANIPULACIÓN DOMÉSTICA DE FRUTAS Y HORTALIZAS PARA PRESERVAR SU VALOR NUTRITIVO. Pg 107.

² AMEDISAN online version ISSN 1029-3019. v.13. IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE HIERRO Y VITAMINA C PARA LA PREVENCIÓN DE ANEMIA FERROPÉNICA. Disponibile su: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=51029-301920090000600014&script=sci_arttext&lng=es.

³ RELATIVO ALLA COMPILAZIONE DI UN ELENCO DI INDICAZIONI SULLA SALUTE CONSENTITE SUI PRODOTTI ALIMENTARI, DIVERSE DA QUELLE FACENTI RIFERIMENTO ALLA RIDUZIONE DEI RISCHI DI MALATTIA E ALLO SVILUPPO E ALLA SALUTE DEI BAMBINI. Gazzetta ufficiale dell'Unione europea. Regolamento (UE) N. 432/2012 della Commissione del 16 maggio 2012.

⁴ CREDOC. Comportements et consommation alimentaire en France 2010. Enquête CCAF 2010.

⁵ FAO. ESIGENZE NUTRIZIONALI DEL ESSERE UMANO. Pag 34. Disponibile su: www.fao.org/docrep/014/0m401y/am401s03.pdf

www.zumex.com